日行一善感悟

张军明

感悟一：

　　日行一善，就是在每一天都做一件好事，即使是一件很小的善举，也算一件，也算积善成德。日行一善，也许会让你的生活更加的完美。

　　日行一善，其实就是在每一天都做一件好事，其好处不在于你做了多大的善举，而在于你这天有没有在好事。如果有，你就继续下去，让做好事充满你的生活。如果没有，就赶紧行动起来，做好事是光荣的。

　　也许，有同学习并领悟问，怎样去做好事呢?做什么好事呢?需要花费很多时刻吗?做好事并不需要去做那种天大的善举，而是在每一天做一件好事。什么好事都能够，如：把一张纸捡进垃圾桶，把一把板凳扶正……

　　我听过一个这样的故事：

　　有一个人，他是一个大型超市的服务员，普普通通的人，但他有个好习惯，就是热心肠。看到小兄弟姐妹摔倒了，会扶起来;看到商品乱了，会摆整齐……

　　一个雨天，超市里的客人寥寥无几，所有人都无精打采。只有那个人，还在那忙活着。突然，一位老奶奶在超市门前避雨，还不时往里望一眼。只有那个人发现她并拿起椅子与雨伞，递给那位老奶奶。那位老奶奶朝他笑了笑，他也笑了。

　　之后，总裁带着他的母亲，也就是那位老奶奶，来找那位年轻人。正因他知道了年轻人的事迹，还知道他日行一善的习惯，便直接把他提升为那个地区的总经理。其他人都在埋怨自我没及时去帮那位老奶奶。机会，是留给有准备的人。

　　之后，这位年轻人发奋发奋，把这个地区的业绩直接拔到所有超市的40%，让总裁对他很满意。又把他再提升到董事会的其中一员，只为了大家能够像他一样日行一善。

感悟二：

　　日行一善心得体会

　　咱们每个人都有个兄弟姐妹，她就叫做日行一善。或许你会说：“个性，我又没见过她，她怎样会是我的兄弟姐妹呢？”呵呵，其实每当你为别人着想时，你就与她擦肩了；当你在不知不觉中帮忙一个人时，你就认识她了；当你能够做到每一天做一件小事，帮忙别人，你就能够和她成为兄弟姐妹了。

　　不好觉得做到日行一善很难，也许你会想：每一天都要做一件好事，真麻烦，我肯定做不来的！那么，请你和我一齐思考：这天，咱们帮别人传递一个小小的东西；明天，咱们能够给其他人让个座；后天，咱们捡起地上的垃圾……这难道不算行善么？

　　其实，很多善事，都是在不知不觉中做的。

　　我钟爱日行一善，正因这会给我带来愉悦。当别人笑着对你说一声“多谢。”时；当别人回过头来帮你一把时；当别人同样真心诚意的对待你时……日行一善，不为别人的报酬，而是为了自我的心灵更够得到更好的滋润。也许你会发现，自我的许多兄弟姐妹，都是在你日行一善时结识的。当你做出日常生活中的一些小小的善举时，你的心灵，也总会是充实的，一切在你眼里，都是完美的，不仅仅是你，就连你身边的每一个人都会感到愉快。坚信你总是能见到经常面带笑容的人，他们为什么微笑，这在你日行一善之后就会明白。

　　相反，在别人帮忙你时，你也应当给予他一些回报，从一个简单的微笑或是一句多谢中，你和对方都能体会到日行一善的愉悦。

　　自从学习并领悟了“日行一善”，我体会到：赠人玫瑰，手有余香。付出比得到更愉悦！

　　感悟三

　　日行一善心得体会

　　日行一善”是很多兄弟姐妹和成功学家所倡导的塑造阳光心态和制造愉悦的秘方，论坛里面也有兄弟多次提到。小弟我实行已经有近半年时刻，受益匪浅。想在那里和大家分享一下，先说一下我体会的好处：

　　（1）日行一善真的有望永远持续良好的情绪。我回想一下发现近两个月都没有什么烦心的时候，心里总觉得很踏实和愉悦，个性是在做完好事之后，感觉就像小学作文里写的“心里像吃了蜜糖一样”。而且周遭环境和自我的工作也仿佛在变得越来越顺利。

　　（2）日行一善培养了正气和用心向上的心态。

　　（3）日行一善培养意志力。在坚持日行一善之后，我发现坚持其他计划（比如晚锻炼）也不再那么困难。

　　（4）你就像一个发光源一样，在制造光明和温暖的光芒来影响周围的人。当你坚持不停做好事的时候，不管做的是什么，你身边的人（你的孩子、爱人、父母亲和兄弟姐妹）本身就是你所行善事的最大受益者。正因你为他们树立了榜样，引他们向善，而同时也正因你的善意和平和心而在你周围创造了一种和谐的氛围，让身边的人感到舒服和愉悦。你也会和我一样发现，家庭矛盾慢慢减少，爱人和你越来越亲近，小孩都会变乖了！

　　（5）你的善行本身就是对社会的回馈，而其实这些善行在将来也会对自我有所回馈。透过日行一善，你会逐渐认识到自我的社会职责感（我就觉得自我的职责心比以前强很多，而不像以前一样一位地追求财富和地位上的成功）。你会发现你和亿万富翁们在做同样的事情，然后慢慢自我也会以成功者的思维方式来思考，觉得和他们心意相通。如果你做的善事是教人上进、引人向善的话，比如在论坛发好的帖子鼓舞和教育大家，那功德就更大了。另外，用佛教的话说，你做好事是在“积福德”；用科学的话说，你种了好的“因”，这些好的“因”总有一天会串联起来，给你好的“果”；用许三多的话说，做有好处的事情，就是在好好活。因此，既是在为社会做好事，也是在为自我做好事。

　　感悟四：

　　日行一善

　　古人云“日行一善，胜造七级浮屠。”但是仔细想想，生活中，咱们有多少“日行一善”？门可罗雀。

　　换位思考。假如说，你是一个孤儿（假如说），没有家，没有饭吃，不能上学，你无奈之下只好上街乞讨，但却遭人冷眼，甚至遭人非议：“瞧他装得可怜，说不定全是装的，爸妈说不定就在附近看着呢！”真是可悲。

　　其实，咱们周围又何尝不是有很多的类似状况呢？不少哇。

　　日行一善，其实很简单，但不是只为了取得大家的好评或是只为了到达“日行一善”的标准才做好人好事的，请大家注意、端正这种思想。

　　假如你是一个亿万富翁，你是否愿意捐赠出十万块钱来，帮忙别人呢？期望大家会那样做。

　　在你帮忙别人的时候，自我也会愉悦。试试看：在你帮忙别人后，想一想，那个被你帮忙过的人得到了你的帮忙，他很高兴，他会感谢你，会祝福你。想到那里，你也开心了吧？

　　在那里，我号召大家日行一善，哪怕是一点点的心意．

　　感悟五：

　　日行一善

　　西方社会的心理学家阿弗利。亚多拉为忧郁病患者开了这样一个处方，说若照着这个处方，即可在两个星期痊愈。要说这处方的资料，可简化为四个字――“日行一善”。怎样才能“日行一善”呢？按照西方社会预言家哈梅德说：“就是带着微笑去关心别人”。这些都不无道理，很值得咱们每个人不仅仅仅是患忧郁症的人所思考。按理讲，自我患了忧郁症，应当先对症拿药，治好自我的病才对，而亚多拉这位心理学家却偏偏要求他们每一天都要为别人去做善事，而且还务必要带着微笑去做才行。从这一点上讲，这就不仅仅仅是治生理上的病的问题了，而是教育大家如何做人的问题，而且要想自我好，首先要让别人好，只有让别人过得好了，自我才能真正的好起来。为什么这位心理学家为忧郁症病人开出了如此简单而又如此高明的处方呢？是他在讲空话吗？不是。这是他在运用人生哲学的原理治疗人的生理上的疾病。他向人们说明了，治疗一个人的生理上的疾病，务必先从治疗心理上即精神上的痛苦和创伤做起，只有人的精神上放松了，卸掉了压在心头上的沉重的精神包袱，才能解除人的生理上的疾苦。心理上的病与生理上的病紧密相联，而且相互影响，相互制约，有时心理上的病比生理上的病表现得更痛苦，更难以治疗和恢复。我国有句老话，

　　叫做“心头之恨不除，永无宁日”，其中也不无这个道理，治病先治心，除病先除根。

　　“日行一善”，天天如此，你就会天天想着别人，日日不再思考自我，这样你就会把整个心思和精力倾注到别人的身上了，而唯独没有了自我。当你全身心的带着爱，带着微笑，去行一件一件的善事，去做一个一个的好事时，别人也会向你发出爱的信息，也会向你带来灿烂的微笑，也会让你愉悦起来，简单起来。大家相互彼此的爱，彼此地笑，势必产生和谐的共鸣，营造携手为伴、天下人都是兄弟姐妹的生存环境。若如此，大家都去“日行一善”，那还会有何来愁，何来恨，何来仇而言呢？这世界不就变成了完美的人间了吗？这正是人类追求的最高目标。“日行一善”，愿从人人做起。

　　感悟六：

　　古人云“日行一善，胜造七级浮屠。”但是仔细想想，生活中，咱们有多少“日行一善”？

　　换位思考。假如说，你是一个孤儿（假如说），没有家，没有饭吃，不能上学，你无奈之下只好上街乞讨，但却遭人冷眼，甚至遭人非议：“瞧他装得可怜，说不定全是装的，爸妈说不定就在附近看着呢！”真是可悲。

　　其实，咱们周围又何尝不是有很多的类似状况呢？不少哇。

　　日行一善，其实很简单，但不是只为了取得大家的好评或是只为了到达“日行一善”的标准才做好人好事的，请大家注意、端正这种思想。

　　假如你是一个亿万富翁，你是否愿意捐赠出十万块钱来，帮忙别人呢？期望大家会那样做。

　　在你帮忙别人的时候，自我也会愉悦。试试看：在你帮忙别人后，想一想，那个被你帮忙过的人得到了你的帮忙，他很高兴，他会感谢你，会祝福你。想到那里，你也开心了吧？

在那里，我号召大家日行一善，哪怕是一点点的心意……